

# ほけんだより 6月

2020. 6. 1  
清湖小学校ほけんしつ  
6月の保健目ひょう

4～10日の「**歯と口の健康週間**」に合わせ、6月を**歯科指導月間**とします。

**歯を大切にしよう！！**

ご家庭での「**はみがきチェックの取組**」をお願いします。ご協力ください。

## <保健行事のお知らせ>

4日(木) **歯垢染め出し体験**をしてみましょう。錠剤を配ります。家で  
はみがき後に観察し、チェック用紙に書いてください。  
**10日間のはみがきカレンダー**もあります。

10日(水) 5年生 **全国歯みがき大会**参加、教室でDVDを視聴します。

12日(金) 全学年に、**尿検査容器**を配ります。

15日(月) **尿検査** 朝の尿を採り、容器に入れてきてください。  
はみがきチェックとはみがきカレンダーを提出してください。

30日(火) **尿二次検査** (一次検査の陽性者を対象とした検査です。)

\* 5月に予定されていた「1・4年 **心臓検診**」は、**検査機関**の都合で、10月9日実施となりました。

歯と口の健康週間  
今年の標語

歯みがきで  
咲かそうよ  
笑顔の花を



学校の**感染症対策**にご協力をお願いします！

～みんなで**新型コロナウイルス感染症**を予防しよう～

感染が心配される**新型コロナウイルス**の流行を学校で広げないために、みんなで注意していきましょう。  
かぜ症状(咳、鼻水、くしゃみ、のどの痛み等)や発熱のため学校を休まれる場合は、「欠席」ではなく  
「出席停止」の扱いとなります。(感染症対策のための必要な休養で、登校すべき日数から除かれます。)  
学校は集団生活の場です。保護者様には、引き続きお子様の健康管理、健康観察をお願いします。

ランドセルに予備のマスクを  
1～2枚入れておこう！

給食は盛付、配膳時の感染リスクを減らすため、配りやすい献立です。必要な栄養が摂取できるよう工夫されています。

**検温カード**



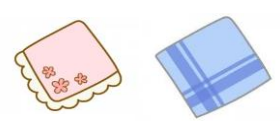
毎朝の体温測定とその記録をお願いします。

**マスク**



症状が無くマスクをします。

**ハンカチ**



こまめに手洗いをします。ハンカチを持ち歩きます。



感染リスクをへらすため、給食前に除菌します。



**水とう**

**熱中症対策**と、**手洗い場の密集**を防ぐために、**教室**内で**すぐに水分補給**をさせたいと思います。**水とう**を持ってきてください。**汗ふきタオル**もあるとよいです。



わたしたちの歯についているプラーク（歯垢）の中には、いろいろな種類の細菌がいます。これらの細菌がむし歯

や歯肉炎、歯周炎の原因となります。細菌の活動をおさえるためプラークコントロール（歯垢除去）しましょう！



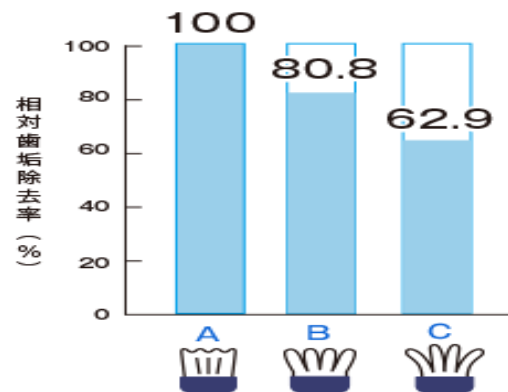
写真提供 歯科伊藤医院 伊藤康雅

歯ブラシは、毛先がいたんだり、コシがなくなったりすると清掃効果が減ってしまいます。子どもは大人よりも短い期間で歯ブラシを交換し、子どもが「歯みがきが好きになる」環境を整えてあげましょう。

### 歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢除去率

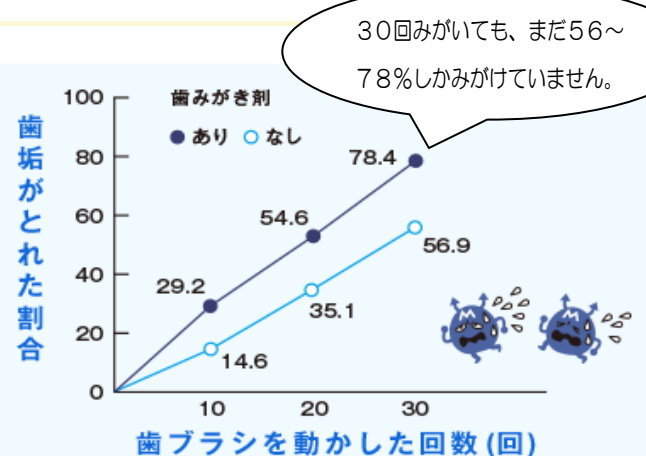
- A 新しい歯ブラシ
- B 毛先が少し開いた歯ブラシ
- C 毛先が開いた歯ブラシ

（公財）ライオン歯科衛生研究所調べ  
（日本小児歯科学会 1985）



歯みがき剤を使うほうが、少ない回数で効果的に歯垢を取りのぞくことができます。

- むし歯の発生や進行をおさえる
- 食べ物や飲み物の色素による着色汚れを取りのぞく
- 口臭を予防する
- うがいは少量の水で1,2回でよい（薬用成分を口内に残す）



30回みがいても、まだ56~78%しかみがけていません。

（公財）ライオン歯科衛生研究所調べ（武者他 日本小児歯科学会1986より引用）